

平成 31 年



町の保健だより



健康保険課 健康長寿班
連絡先 (内線 131~136)

☆町食生活改善推進員(みつば会)による 調理実習のお知らせ♪

①男性のための料理教室 ~初級編~

○日時: 1月20日(日) 午前10時~

〈メニュー〉

- ・餃子 ・簡単具たくさんみそ汁
- ・ねぼネバ豆腐サラダ ・ひじきの煮物

○参加費: 1人200円

○申込締切: 1月15日(火)



2月には中級編も
企画しています!
詳しくは来月の保健だより
をご覧ください。



おいちゃん・おばあちゃん
との参加もOK!

- 場 所: 鶴遊館 調理室
- 対 象: どなたでも参加できます
- 持ち物: エフロン、三角巾、手ふきタオル
- ※参加費は当日集めます

②子どもと一緒におやつ作り

○日時: 1月27日(日) 午前9時30分~

〈メニュー〉

- ・いちご豆乳プリン ・ポンデリング
- ・パンダちゃんクッキー



○参加費: 1人100円(親子2人で200円)

○申込締切: 1月22日(火)

☆高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用を一部助成しています

◎対象者: 鶴田町に住所があり、平成31年3月31日時点での年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、過去に1度も肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

◎実施期間: 平成31年3月30日(土)まで

◎申込み方法: 健康保険課◎窓口までお申し込みください。



※対象の方は誕生日が来る前でもワクチン接種が受けられます。
実施期間を過ぎると全額自己負担となりますので早めの接種をおすすめします。

☆「傾聴サロン」で ほっこり、すっきりしませんか



誰かに話を聞いてもらいたいとき、また誰かと話をしてすっきりしたいときなどありませんか?

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。お話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

○日 時: 1月7日(月)、21日(月)
午後1時~3時

○場 所: 鶴遊館 栄養指導室

☆からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室のお知らせ

○開催日: 1月10日(木)、21日(月)、24(木)
28日(月)、31日(木)

○時 間: 午前10時~11時

○場 所: 鶴遊館

*申し込みは不要です。
*運動できる服装でおいでください。
お茶、お水、タオルなどをお持ちください。

